

# 8 RAMADAN TIPS

## How To Reduce Waste In Ramadan

Sric/edu4sd/2024.0001



1

### PLAN WISELY

Plan your meals ahead of time to avoid overbuying and food waste. Make a shopping list based on what you need for each meal during Ramadan.



2

### SUSTAINABLE PACKAGING

When shopping for groceries, look for products packaged in recyclable materials or items with biodegradable packaging.



3

### BULK BUYING

Consider buying items such as rice, grains, legumes, and nuts in bulk to reduce packaging waste.



4

### CHOOSE REUSABLE

Use reusable plates, cups, and utensils instead of disposable ones during Iftar and Suhoor and avoid single use.



5

### PORTION CONTROL

Serve food in appropriate portion sizes to minimise leftovers and food waste and practice buffet system.



6

### EXCESS FOOD

If you have excess food after Iftar, consider donating it to those in need or to local food banks and shelters.



7

### ORGANIC WASTE

Set up bin for organic waste such as fruit and vegetable peels and creates nutrient-rich soil for gardening.



8

### RAISE AWARENESS

Share information and tips with family and friends about the importance of reducing waste during Ramadan.



# ၈ ရမ်မဒန်ကာလအတွက် အကြံပြုချက်များ

ရမ်မဒန်လမှာအမှိုက်စွန့်ပစ်မှု ဘယ်လိုလျော့ချမလဲ။

Sric/edu4sd/2024.0001

# Ramadan



၁

**ကြိုတင်စီမံပါ။**

ရမ်မဒန်လ ဝါချည် နှင့် ဝါဖြေချိန်များအတွင်း လိုအပ်သည့် စားသောက်ဖွယ်ရာများကို ကြိုတင် စာရင်းပြုစု၍ အပိုအလျှံ မဝယ်မိအောင် စီမံပါ။



၂

**အိတ်အကြီးဖြင့်ဝယ်ယူပါ။**

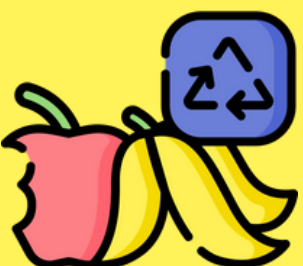
ဆန်၊ ဂျုံ၊ အာလူး၊ ကြက်သွန် နှင့် အစေ့အဆန်များ ဝယ်ယူရာတွင် အိတ်အကြီးဖြင့် ပမာဏများများ ဝယ်ယူခြင်းဖြင့် အိတ်အသုံးပြုမှုကိုလျော့ချပါ။



၅

**မိမိ စားနိုင်သည့် ပမာဏကိုသာ ပန်ကန်ထဲသို့ ထည့်ပါ။**

စားနိုင်သည့် ပမာဏကိုသာ မိမိပန်ကန်ထဲသို့ ကိုယ်တိုင်ထည့်ယူခြင်းဖြင့် စားကြွင်းစားကျန် စွန့်ပစ်မှုကို လျော့ချပါ။



၃

**အော်ဂင်နစ်အမှိုက်များ။**

လိမ္မော်သီး၊ ငှက်ပျောသီး စသည့်အခွံများကို သီးခြား စွန့်ပစ်ခြင်းဖြင့် မြေဩဇာရရှိနိုင်ပြီး မိမိခြံဝန်းအတွင်း ပန်းမန်များ စိုက်ပျိုးရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



၂

**သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုမထိခိုက် သည့် ထုတ်ပိုးမှုကိုရွေးချယ်ပါ။**

ဈေးဝယ်သည့်အခါတွင် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို မထိခိုက်သည့် ပစ္စည်းများဖြင့် ထုတ်ပိုးထားသည့် ထုတ်ကုန်များကို ဦးစားပေး ဝယ်ယူပါ။



၄

**ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်သည့် ပစ္စည်းများကို သာသုံးပါ။**

ဝါချည်၊ ဝါဖြေချိန်များတွင် ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင် သည့်ပန်ကန်ခွက်များနှင့်အသုံးဆောင်များကိုအသုံး ပြု၍တစ်ခါသုံးပစ္စည်းများကိုအသုံးပြုမှုလျော့ချပါ။



၆

**ပိုလျှံအစားအသောက်များ။**

ဝါဖြေပြီးနောက် အစားအသောက်များ ပိုလျှံနေပါက မိမိတို့ နေထိုင်ရာကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်၊ မြို့နယ်အတွင်းရှိ မရှိဆင်းရဲသားများ နှင့် ပရဟိတ အဖွဲ့များကို ဝေမျှပါ။



၈

**အသိပညာမျှဝေခြင်း။**

မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်များကို ရမ်မဒန် ကာလအတွင်း အမှိုက်လျော့ချခြင်းသည် သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်အရေးပါမှုကို ပြန်လည်မျှဝေပါ။

